План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения Баскетбол группы НП-1 (спортивная) в количестве 22 человека на период с 18.05.2020 по 24.05.2020

Тренер Богданов А.В.

Содержание	**Дозировка**	**Организационно-методические рекомендации**
Термины в баскетболе.		https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Словарь_баскетбольных терминов
Подготовительная часть 20 мин.		
1.**Бег с захлестом голени** 2. Бег с высоким подъемом колен. 2.**Суставная разминка :** * **Наклоны головы вперед-назад, влево и вправо.** Упражнение выполняйте с опущенными плечами. * **Круговые вращения головой** Начните с маленькой амплитуды и постепенно её увеличивайте. * **Круговые вращения согнутыми руками** В этом упражнении пальцы прижаты к плечам. * **Круговые вращения руками** Начните с маленькой амплитуды и постепенно увеличивайте диапазон движений. * **Круговые вращения предплечьями** Руки расставлены в стороны. * **Круговые вращения кистями** Руки расставлены в стороны. * **Круговые вращения туловищем** Выполняйте упражнение в	1,5 мин 1,5 мин 17 мин	разогреть все суставы, но акцент сделать на наиболее уязвимых либо на подвергающихся наибольшей нагрузке.

доступной амплитуде. Руки можно поставить на пояс или держать в замке на уровне груди. * **Наклоны туловища к левой ноге, к середине и к правой.** Ноги должны быть прямыми. * **Круговые вращения согнутой ногой** В движение включайте только тазобедренный сустав. Выполняйте упражнение в такой амплитуде, чтобы таз оставался на месте. Можно опереться о стену, если сложно держать равновесие. *** Круговые вращения коленами** Руки находится на коленях.		
Основная часть 55 мин		
Силовой блок: ***Упражнение на развитие силы ног, рук, мышц брюшного пресса и спины:*** **Берпи** (приседание, прыжок в планку, отжимание и выпрыгивание). **Прыжки с разведением рук и ног.** **Плиометрический боковой выпад** (шагнуть вбок, перенося вес на среднюю часть свода стопы, и согнуть ногу, которой выполняется шаг в колене) **Горизонтальный бег** (встаньте в положении планки на руках, ладони точно под плечами. Легкой подпрыжкой подтяните колено к груди, имитируя бег в положении планки. Быстро меняйте ноги, подтягивая то правое, то левое колено к	Интервал отдыха во всех упр.-**1-1,5 мин**. **10 раз х 3 сер.** **20 раз х 3 сер.** **20 раз х 3 сер**. **1 мин. х 3 сер.**	Упражнения выполнять в быстром темпе Вес нужно переносить на свод стопы ноги, которая шагает, опорная нога должна оставаться на полу так, чтобы стопа была полностью прижата к полу Корпус не провисает и остается вытянутым в одну линию на протяжении всего упражнения

груди).		Поясница должна быть прижата к полу, живот напряжен. Чем ниже вы опустите ноги, тем сложнее вам будет выполнять упражнение.
Обратная планка с подтягиванием колен (сядьте на пол, ноги вытянуты перед собой, ладони упираются в пол чуть позади спины. Оттолкнитесь руками от пола и поднимите таз вверх, из положения обратной планки подтягивайте попеременно правое и левое колено к животу)	**15 раз х 3 сер.**	Грудь почти касается пола, локти смотрят назад (не в стороны!), спина прямая. поясница полностью прижата к полу, просвета между полом и спиной нет. Руки вытянуты вперед, живот подтянут Не делайте резких движений, это упражнение должно выполняться сосредоточенно с полнейшей концентрацией на мышцах живота. Контролируем положение поясницы – она должна быть полностью прижата к полу.
Ножницы (лягте на спину, ладони подложите под ягодицы. Приподнимите ноги и начните перекрещивать их в небольшой амплитуде.	**30 сек. х 2 сер.**	
Отжимания от колен + подъем	**20 раз х 2 сер.**	
Подъем корпуса с пульсацией (лягте на спину, поднимите верхнюю часть корпуса вверх, не отрывая поясницу от пола и вытягиваясь за руками вперед. В максимальном положении задержитесь и выполните три пульсирующих подъема)	**20 раз х 3 сер.**	
Косые скручивания (лягте на спину, ноги согните в коленях, руки скрестите за головой, скрутитесь корпусом и одновременно поднимите ногу так, чтобы локоть левой руки дотронулся правого колена)	**30 раз х 2 сер.**	
Гиперэкстензия. Лежа на животе Как выполнять: ложимся лицом вниз с руками по бокам. Медленно поднимаем грудь вверх, держа руки внизу. Во время движения пытаемся поднять голову выше. Опускаемся вниз после того, как	**20 раз х 2 сер.**	

добрались до верхнего положения. **Планка классическая** **Прыжки через скакалку**	**1,5мин. х 2 сер.** **300 раз.**	
Заключительная часть 15 мин.		
Растяжка	**15 мин.**	Одно упражнение делается в среднем 60-90 секунд.

Недельная тренировочная нагрузка группы НП-1 (предспортивная), составляет 6 часов.